

歯っぴー通信

ときわプロケア
歯科
院内新聞
第13号

* 災害時の口腔ケア * 誤嚥性肺炎の予防



被災後の不規則な生活や栄養状態の悪化、口腔衛生状態の低下、義歯の紛失などが重なり、肺炎やインフルエンザ、風邪などの呼吸器感染症を起こしやすくなることが知られています。呼吸器感染症の予防のために手洗いやマスクの使用とともに、歯磨きやうがいなどの「口腔ケア」を実施してください。

対象者

- ・高齢で嚥下に障害を有する方
- ・嚥下障害の自覚がなくても、肺炎で入院したことがある
- ・高齢者は肺炎を繰り返しやすいため要注意です。

どのようなケアが必要?

口を清潔にするための歯磨きとうがい、それを保つための保湿が大切です。そして口から栄養や水分を適切に摂取することも心がけてください。

誤嚥性肺炎を起こす理由は、口腔や咽頭部にいる菌を嚥下障害のために気管、肺へ誤嚥するためですが免疫力が良好であれば肺炎を起こさずにすむこともあります。

口腔ケアで口を清潔にしておくこと、唾液がきれいになり、たとえ誤嚥しても肺炎を起こしにくくなります。また口腔ケアの刺激で嚥下障害の改善を期待できますし、口から食べることは栄養状態を改善し免疫力を向上させます、口腔内を清潔にして、予防を心がけましょう!



ときわプロケア歯科クリニック 歯科衛生士 土屋 唯

花粉症対策してますか?

年々飛散量が増加し続けていて、その症状も悪化の一途を辿っています。2012年は昨年に比べると少なく例年並の見込みです。早めの対策を...**そのためには?**



マスクをする(花粉を半分に減らし症状を少なくさせる効果が期待されています)
うがいをする(外出から帰ってきた時)
洗顔(洗顔するの!?と思う方もいらっしゃると思いますが、花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔。外出から帰ってきて洗顔すると)
睡眠を良くとる(生活習慣を保つことは正常な免疫機能を保つのに重要)



まずは風邪をひかないように心がけて、お酒の飲みすぎやタバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。これから暖かくなって花粉の量が増えてきます。出来ることから、始めていけたらいいですね!



ときわプロケア歯科クリニック 保育士 佐藤 百合亜

インプラント無料相談会を開催いたします!

日時 6月23日(土)15:00 ~ 1~2時間程度
場所 ときわプロケア歯科クリニック
講師 執行正人・森公寿
入場無料 (当院にかかったことがない方でも参加していただけます。)

歯を失った方、入れ歯でお困りの方、歯列でお悩みの方、歯を美しくして最高の笑顔をお望みの方のための相談会。インプラントを用いた治療方法などについてわかりやすく講演します。

「興味があるけど不安...」
「入れ歯やブリッジでお困りの方」
「好きなものを食べたい!!」



まずは参加してみませんか?

ご希望される方のみ相談会后、個別相談会を実施。
当日は「CT撮影・検査・お見積」全て無料でご提供いたします。

完全予約制となっております。

ときわプロケア歯科クリニック・受付 **011-591-1044**

医療法人社団 博和会 ときわプロケア歯科クリニック

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科
ホワイトニング インプラント

診療時間 平日 9:30~19:00
土曜日 9:30~13:00

休診日 日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目
TEL 011-591-1044

端午の節句に飾るものと言えば鯉のぼり！ですが...
なぜ鯉を食べるのではなく飾るの？
鯉のぼりという飾りは一体なんなのでしょう？



1. 端午の節句と鯉のぼり 五月五日の節句であり、もとは中国の行事だそうです。

2. 鯉と呼ばれるようになった語源

「鯉」という字は中国から渡って、魚へんに、里と書いて「コイ」と読み、「里」=「集落」と密接な関係にある魚という意味合いになります。「コイ」の「コ」という発音は、心強い魚という意味もあるそう。

3. 鯉のぼりの意味

中国には、登竜門を現す「鯉の滝のぼり」という故事があり、「恐ろしい程の激流で、魚が河を登ろうとしても途中で死んでしまうのだけれど、鯉だけは河登りを達成できて、最後には龍になる」という話からきている「立身出世のたとえ」だそうです。日本にも伝わり、端午の節句には、鯉を食べるのではなく、その家に生まれた男の子が心強く育ちますように、との願いを込めつつ、将来出世しますように、と二重の願をかけて鯉のぼりを飾るようになったそうです。

デリック歯科 受付 高野 里子



親知らずのトラブルってよく聞くけど・・・？

親知らずとは真ん中から数えて8番目の歯です。20歳前後に生えてくるため、その頃にはもうすでに親に口の中を見られない年齢になっているためその名が付いたといわれています。

別名 智歯とも言われ、智慧がついた頃に生える事に由来しています。退化傾向にある歯なので、人により1本も生えない人、1本しか生えない人など色々です。したがって親知らずの本数が少ない人ほど進化した人間といえるかもしれません。

現代人は顎が小さくなり、まっすぐ生えているひとはかなり少なく、生えるスペースが狭いのがトラブルの原因になっています。

親知らずが斜めになっていたり、歯ぐきから少しだけ顔を出していたりすると、そのまわりに十分歯ブラシが届きにくく虫歯や歯周病にもなりやすいためだけでなく、智歯周囲炎といって歯ぐきが腫れて強い痛みや口が開かなくなることもあります。

まっすぐに生えていて十分清掃ができる場合は無理に抜く必要はありませんが、そうでない場合のほうが多いようです。

したがって総合的に見て、手前の歯のためにも抜いてしまう方が良いでしょう。再生医療に役立てるという話もあるみたいなのですが、まだまだ先の話のようです。

デリック歯科 院長 執行 正人



おすすめレシピ

～ 歯周病予防～

今回の旬の食材は「あさり」です。あさりに含まれるマンガンは歯周病菌から出される「サイトカイン」という物質を抑える作用があります。この「サイトカイン」が過剰に分泌されると歯肉や歯槽骨が破壊され、歯周病がすすみます。また、豆腐に含まれるタンパク質はマンガンなどのミネラルとお互いが関連しあうことで私たちの身体をさびさせる「活性酸素」を撃退してくれます。普段の食事から積極的に摂るようにしましょう。



・材料(2人分)

あさり(砂抜きしたもの)	200g
絹ごし豆腐	1/2丁
水	2カップ
酒	大さじ2
にんにくみじん切り	1/2片
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
鶏がらスープの素	小さじ1/2
みつば	少々

* 作り方 *

1. あさりは両手で殻と殻をこすり合わせるように洗い、ざるに上げて水気をきる。豆腐は縦に半分に切って横4等分にきる。
2. 鍋にサラダ油とにんにくみじん切りを入れ、香りが立つまで炒めたら鍋にあさり・酒を入れ、フタをして加熱する。
3. あさりの口があいたら、水を加えあくをすくいながら2～3分煮て、鶏がらスープの素を加えたら豆腐を入れる。
4. 沸騰したら塩・しょうゆを加え、みつばを散して出来上がり

ワンポイントアドバイス

お好みで七味唐辛子を入れてもGood!!



一人分
カロリー 260kcal
マンガン 0.05mg
タンパク質 13.3g